

千翔会 出前出張講座

* ヘルシークッキング *



日時 : 平成30年2月24日(土)

10:00~14:00

場所 : 金屋文化保健センター(調理室)

内容 : 家庭にあるもので作れるヘルシークッキング

メニュー : 大豆コロッケ、なすのナムル、ひじきスープ、
かぼちゃのババロア

【管理栄養士からのコメント】

野菜をたっぷり食べられるメニューです。調味料を使いすぎず、素材そのものの旨味を上手に活用できる方法を伝授します。

対象者 : 一般の方、ヘルパーの方

(当日放課後デイサービス利用者もクッキングに参加します)

募集人数 : 16人

参加費 : 無料

持ち物 : エプロン、三角巾(バンダナ)、筆記用具

申込締切 : 平成30年2月15日(木)

お問合せ先: 社会福祉法人千翔会 担当【牛居・森下】(Tel0737-52-6789)

